

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

/Донец Галина Петровна/

МЕНЮ

24 марта 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	61/5	5,42	8,87	1,01	105,44	0,08
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	38	0,72	3,38	2,93	45,23	2,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	44	4,43	7,00	15,09	141,55	0,06
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,23	0,11	17,78	73,91	39,00
Итого			323	12,71	19,52	49,36	425,34	41,80
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	102	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			102	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/3	2,28	6,51	13,51	126,89	3,73
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,04	13,92	4,78	184,38	0,13
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,40	3,84	25,04	152,80	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,25	1,50
Итого			533	20,44	24,80	87,41	660,52	5,36
Полдник								
2012	449	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	89/5	6,79	7,64	32,03	223,61	0,01
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,25	1,94	8,56	61,25	0,42
Итого			244	9,04	9,58	40,59	284,86	0,43
Всего				45,19	54,90	181,56	1 410,72	48,09

ПОВАР

Матвиевская Любовь Александровна

Утверждаю



ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

Донец Галина Петровна/

МЕНЮ

24 марта 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	86/5	8,19	14,28	1,62	167,75	0,13
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	59	1,12	5,27	4,56	70,42	4,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	32	2,42	0,20	15,89	74,99	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	32/10/5	5,12	7,73	15,93	154,32	0,08
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,29	0,13	22,52	93,63	49,40
Итого			419	17,14	27,61	60,52	561,11	53,75
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	123	3,60	1,20	5,04	48,00	0,60
Итого			123	3,60	1,20	5,04	48,00	0,60
Обед								
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	2,67	4,68	11,10	100,70	4,01
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	71	12,02	12,91	5,97	188,32	0,20
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	129	4,72	4,12	26,84	163,77	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	32	2,42	0,20	15,89	74,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,10	0,28	13,42	64,59	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	1,80
Итого			627	24,11	22,37	98,33	695,87	6,01
Полдник								
2012	449	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	130	7,57	6,97	54,79	311,99	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,34	14,16	89,16	0,50
Итого			310	10,28	9,31	68,95	401,15	0,52
Всего				55,13	60,49	232,84	1 706,13	60,88

ПОВАР

Матвиевская Любовь Александровна